

MEIN REZEPT:

Bitte Namen eintragen.

QUINOA LAIBCHEN vegan
biologisch, regional/saisonal,

Kategorie

- Biologisch Vegetarisch
 Regional Südländisch
z. B. Oliven, Ingwer, Melanzani, Safran, Zitrusfrüchte

Zutaten*

250 g Quinoa z.B. von www.biohofwanko.at
 ca. 300 g Gemüse (z.B. Zucchini, Paprika, Mais z.B. vom Bauernladen Waidhofen/Thaya oder Bäuerinnenladen Dobersberg)
 1 große Zwiebel
 1 EL Senf
 2 EL Tomatenmark
 2 Knoblauchzehen
 15 g Johannisbrotkernmehl

Zubereitung

Zutaten (Forts.) Salz, Pfeffer, frische Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum) Semmelbrösel, Öl zum Braten.

Quinoa waschen und nach Packungsanleitung weichkochen, abkühlen lassen.

Zwiebel und Gemüse klein würfeln, mit Senf, Tomatenmark, gehackten Knoblauchzehen, Johannisbrotkernmehl und den fein gehackten Kräutern gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten rasten lassen.

Danach ca. 130 g schwere Laibchen formen, diese in Semmelbrösel wenden und im heißen Fett in der Pfanne je Seite ca. 5-7 Minuten goldgelb braten.

Dazu passt Joghurt-Kräuter-Dip und grüner Salat.

* Wenn möglich, bitte Herkunft und Sorten der Zutaten angeben.

KLAR-Klima-Rezepte



Bitte auf Seite 2 ein Foto des Rezeptes im Hoch- oder Querformat einfügen.

Schwierigkeitsgrad

- einfach
 mittel
 schwer

Zubereitungszeit

MEIN REZEPT IN BILDERN

